النظام الغذائي ١٤٠٠ سعـرة حراريـة

الوجبـة	النــوع	عدد الحصص	البدائــــل
الفطــــور	نشويات	٢	نصف خبز عربي مفرود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	١	٣٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	فاكهة	١	حبة تفاح
الغــداء	نشويات	٣	واحد كوب أرز
	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	١	٣٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
وجبة خفيفة	نشويات	١	٣ أكواب فشار
	فاكهة	١	٣ حبات تمر
العشــــاء	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة

لكي تحصل علـى نتائج عنـد التزامـك بالحمية عليـك تنـاول الحصـص اليوميـة المعطـاة بدون زيـادة ليصبح مجموعهـا يسـاوي ١٤٠٠ سـعرة حراريـة في اليـوم

عدد الحصص في اليوم

- ٢ حصة حليب
- ٤ حصص خضار
- ٢ حصة فواكه
- ٨ حصص نشويات
- ٣ حصص بروتين
- ٢ حصة دهون

- يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل واحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة
- البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي



عيادة التغذية العلاجيـــة